



熊本县生活指南

日本語

English

中文

한국어

Tiếng Việt

Tagalog

编辑发行 熊本县国际协会

目 录

初到日本	2
交通	8
工作	13
生病·受伤	14
育儿·教育	16
紧急情况时.....	20
咨询·联系我们	22



住民登记

在日本居住 3 个月以上的外国人，需前往所在地的市区町村进行住民登记。

○抵达日本后

于 14 天之内确定住处并持在留卡到市区町村办理迁入手续。

※ 若护照上写有“在留卡日后交付”的话，则持护照前往。完成登记后在留卡会送达您。

○搬家时

①搬家前需持在留卡到所在地的市区町村办理转出手续。

②搬家后，需在 14 天之内持在留卡到新住所的市区町村办理新地址申报。

详细

市区町村的“住民登记”窗口



健康保险

所有生活在日本的居民都必须加入健康保险。

详细

第 14 页 “生病 · 受伤”

健康保険 被保険者証	本人（被保険者）	00111
	平成26年 6月25日交付	
	記号 21700023 番号	21
氏名	姓 知子 名 太郎	
生年月日	平成 元年 5月 10日	
性別	男	
資格取得年月日	平成 26年 6月 1日	
事業所名称	<input type="radio"/> 株式会社	
保険者番号	01010016	
保険者名称	全国健康保険協会 <input type="radio"/> 支部	
保険者所在地	<input type="radio"/> 市 <input type="radio"/> 区 <input type="radio"/> 町 <input type="radio"/> 一 <input type="radio"/> 一 <input type="radio"/>	



年金

为了上了年纪之后也能安心生活，在日本所有人都必须加入年金是一项制度。

○年金的种类

种类	对象	保险费	咨询
国民年金	20岁以上 60岁以下的 个体经营者及无业人员	16,410 日元 / 月 (2019 年度)	市区町村的 “国民年金” 窗口
厚生年金	公司职员	根据收入而异	公司的年金负责人

※ 临时工有时是加入国民年金，而并非加入厚生年金。

※ 无法缴纳保险费时，有免缴或缓缴的制度。

○国民年金和厚生年金的“退出补助金”

满足①和②的条件下，可以返还保险费的一部分。

- ① 在日本已缴纳 6 个月以上的年金。
- ② 离开日本的 2 年内提交退出补助申请。

详细

日本年金机构

(<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyuu/todoke/kyotsu/20150406.files/B.pdf>)



开通水电煤气等

迁居时需自己签订电、煤气、自来水等生活设施的合同。从决定搬家的日子起即请签约。

※ 煤气开通及退房时，都需要煤气公司到场。



垃圾的分类回收

如何进行垃圾处理，每个市区町村都有相关规定。
为了大家能舒适地生活，请遵守这些规定。

○扔垃圾时的规定

分类方法或处理规定因市区町村而异。

①分类

大体分为可燃垃圾、不可燃垃圾、
资源垃圾（塑料瓶等）

②时间

按照居住区域的垃圾回收日历表。

③场所

请扔到规定的垃圾收集点。



※ 有些市区町村的垃圾袋是收费的。

详细

市区町村的“垃圾”窗口



税金

种类	内容
住民税	根据纳税人前一年收入计算出的，向当年1月1日居住的市区町村缴纳的税金。
所得税	是根据纳税人当年的收入计算出的，向国家缴纳的税金。
消费税	是对商品和服务课征的税金。 2019年10月现在分为10%和8%两种税价。

※ 确定申报：记入当年1月1日至12月31日的所有收入，每年向国家进行申报以确定纳税额。

- 申报方式：①持必要的文件资料到税务署申报
②邮寄
③网上申报

详细

国税厅 (<https://www.nta.go.jp/>)
市区町村的“税金”窗口



交通

日本的交通工具很准时。

电车·巴士都有月票，巴士还有优惠的一日乘车券。

电车（JR）

○乘车方法

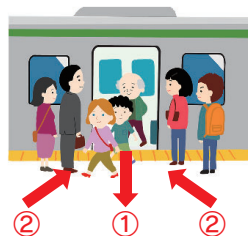
①首先买票。（如果有 IC 卡，直接去检票口。）



②在站台上排队等候。



※坐电车时，下车的人优先。



☺ “特急”、“急行”、“快速”等电车并非站站停，停哪些站，请确认路线图和信息屏！

路面电车（市电）

○乘车方法

①从电车的中间或后门上车。

②若持有 IC 卡，则上车时在读卡器上刷卡。



③当听到车内广播要下车的站名时，
按下身旁的停车按钮。



④把车费投入前门的收费箱后下车。
若持有 IC 卡，则在收费箱附近的读
卡器上刷卡。



☺路面电车不管坐到哪里，票价都是成人 170 日元，儿童 90 日元。
（2019 年 10 月现在）

巴士

○乘车方法

① 在前往目的地的巴士站等候。



② 上车时抽取整理券。

若有 IC 卡，则在刷卡器上刷卡。



③ 当听到车内广播要下车的站名时，
按下身旁的停车按钮。



④ 把钱放入巴士前门的收费箱后下车。

有 IC 卡的人则刷卡下车。



※ 车费有单一票价和分段计价两种。

（有 IC 卡相对便捷。）

※ 从哪个门上车，因车而异。

< 看懂市电和巴士的费用 >

下车前，根据整理券的号码确认票价。

next kumamoto station							
1	2	3	4	5	6	7	8
300	300	300	300	300	300	300	300
9	10	11	12	13	14	15	16
300	300	290	270	230	210	190	150
17	18	19	20	21	22	23	24
150	150						



交
通

< 电车·巴士里的行为规范 >

请遵守电车·巴士里的行为规范。

- 手机调整到振动模式，不要打电话
- 不要大声说话
- 电车·巴士里不要吃东西



自行车

○骑车规范

- ①原则上靠车道左侧骑行。
- ②骑车时禁止使用手机及戴耳机听音乐。
- ③遵守交通规则。

<自行车的交通规则>

· 不许饮酒骑车

NO



· 晚上打开车灯

· 不许 2 人骑一辆车

NO



· 遵守交通信号



· 不要随手乱放

NO



汽车

在日本开车，需要以下的任何一种驾驶证

①日本驾驶证

②国际驾驶证

③附有日语翻译的特定国家和地区的驾驶证（瑞士联邦、斯洛文尼亚共和国、德意志联邦共和国、法兰西共和国、比利时王国、摩纳哥公国和台湾地区）

※ 日语的翻译文只限于驻日大使馆、领事馆以及 JAF 制作。

※ 外国驾照可以更换日本驾照。

☺日本是左侧行驶。

详细 

熊本县警察（<https://www.pref.kumamoto.jp/police/>）



工作

就业资格

根据在留资格的类型，决定了可以在日本可以就业的范围。
原则上不能工作的在留资格，若申请资格外活动许可，也可以工作。
※ 比如留学生可以打工，但有时间限制。

工
作

详细

出入国在留管理厅 (<http://www.immi-moj.go.jp/>)



雇佣保险制度

是一项为了化解失业时的不利影响，确保劳动者基本生活的公共保险制度。

种类	内容
基本津贴 (失业救济金)	被迫辞职时；找不到工作时可在一定期间里领取。
育儿休假津贴	为了抚育孩子而长期休假时可领取。
护理休假津贴	为了护理家庭成员而长期休假时可领取。

生病 · 受伤

在日本生活的所有人都可以加入公共医疗保险并享受先进的医疗服务。

感到身体不适时，首先去附近的医院就诊。

※ 去大学医院等大型医院时若没有介绍信，可能会遇到无法就诊或医疗费昂贵的情况。

国民健康保险和健康保险

公共医疗保险分为两种，居住在日本的所有人都必须加入其中一种。

加入保险后可领取健康保险证，而且看病只需要负担 30% 医疗费。若没有加入保险，医疗费会很贵。



保险证的示例

○公共医疗保险的种类和对象

	国民健康保险	健康保险
制度内容	医疗费负担为 30% (1000 日元医疗费负担金额为 300 日元)	
对象	个体经营者、无业人员	公司职员
保险费	根据收入而异	
咨询	市区町村的“国民健康保险”窗口	公司的保险负责人

※ 与日本签有社会保障协定的国家的有关人员有可以免除加入。

※ 临时工大多是加入国民健康保险，而非健康保险。

医疗机构的就诊方法

① 在医院前台出示健康保险证，并在问诊单上填写症状。



② 被叫到名字之前在等候室等候。



③ 被到名字后进入诊疗室，说明症状。



④ 诊疗结束后在等候室等候。被叫到名字后，付钱，拿处方。



⑤ 去药房。出示处方，取药，付钱。



详细

熊本医疗导航

(<http://mis.kumamoto.med.or.jp/>)

AMDA 国际医疗信息中心

(<https://www.amdamedicalcenter.com/activitiesch>)



育儿·教育

怀孕，分娩时，需要办理各种各样的手续和申报登记。
有可能怀孕时，首先去有妇产科的医院就诊。

妊娠登记

怀孕后请马上到所在地的市区町村登记，
领取母子健康手册。



母子健康手册



用于记载孕期的健康诊断记录，宝宝婴幼儿期间的发育状况，以及预防接种履历等各种信息。

※ 有外语版的母子健康手册，但需要付费。

出生登记

在日本出生的婴儿，无关父母的国籍，必须在出生后 14 天内到市区町村提交出生申报。届时需在登记表上添写孩子的姓名，所以在此之前要给孩子取好名字。

定期健康检查

在宝宝 3～4 个月，6～7 个月，9～10 个月，1 年 6 个月，3 岁时，
可以免费接受健康检查。

(测量身高和体重，接受医生的诊断，并可以向医生咨询。)

教育体制

在日本，父母有义务让 6 至 15 岁的孩子接受教育。

年龄	年级				
0					
1					
2		保育所 (0岁~)	认证儿童园 (0岁~)		
3					
4					
5					
6	1				
7	2	小学(6年)		义务教育学校 (9年)	
8	3				
9	4				
10	5				
11	6				
12	1				
13	2	中等教育学校 (6年)	中学(3年)		
14	3				
15	1				
16	2		高中(3年)	高等专门学校 (5年)	
17	3				
18	1	大学(4年)	短期大学(2年)		
19	2				
20	3				
21	4				

义务教育：6岁至15岁

※ 上述是4月2日时的年龄。

※ 另设有支援残疾儿童自立的“特别支援学校”。

幼儿园

作为学校教育的一环，对3到5岁的学龄前儿童进行教育的学校。

保育所

保护者因工作等无法在家庭内进行保育时，可以寄托从0岁到学龄前儿童的场所。

认定儿童园

对孩子进行教育·保育的设施。兼有幼儿园和保育所的功能。

入学方式

如果希望进入公立的幼儿园、小学、中学、高中、保育所的话，请到各市区町村窗口咨询。

国立·私立学校的入学请直接向学校咨询。

面向不太会日语的孩子，有提供日语教学的场所。

详细

文部科学省“外国人儿童就学指南”

(http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm)



国际学校

是着重面向外国儿童的教育设施。
校内使用的语言和课程因学校而异。
希望者请直接于该校联系。

补助津贴

对抚养孩子的人，有分娩育儿津贴和儿童补贴等金钱支援。

种类	对象
分娩育儿津贴	分娩后，一胎可得到 42 万日元到 40 万 4 千日元 ※ 怀孕 4 个月以上。
儿童补贴	抚养有 15 岁以下的孩子的家长 ※ 有收入限制。

详细

市区町村的“教育·保育”窗口
全国健康保险协会
(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>)



紧急情况时

日本是自然灾害多发的国家。

为防备灾害，要事先确认好逃生路线、避难场所及家人之间的联系等方式等。

地震

地震发生时，会伴有房屋倒塌、海啸袭来的现象。

○平时要做的准备

- ① 防止家具倒落。
- ② 准备好紧急时刻要带的物品
(饮用水， 应急储存食品等。)



○地震来临时

- ① 躲在餐桌或写字台下面，保护头部和身体，以防止被坠落物体砸到。
- ② 待震感平息后迅速关掉炉子等所有火源、煤气总阀，切断电源。
- ③ 将门打开以确保紧急出口。
- ④ 保持冷静，徒步避难。



详细

市区町村的“防灾·安全”窗口

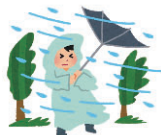
台风

台风在7月到10月多发。因大雨强风而引起海上刮起风暴，河水上涨，很危险。有时还导致电车和巴士晚点，甚至停运。

○台风接近时

- ①利用广播、电视、网络等渠道收集信息。
- ②下大雨或刮大风时避免外出。

NO



火灾

○遭遇火灾时

- ①听到“着火了！”的呼叫声或警报声，尽早逃生到建筑物外面。
- ②向附近的人求助并拨打119叫消防车。



消防·急救（119）

因火灾、受伤、急病而拨119时，要准备好以下信息。

- ①是发生火灾还是需要急救（疾病）
- ②（失去意识或负伤等）情况说明
- ③地址与联系人电话（哪里、附近有什么）



警察（110）

犯罪被害（被盗、暴力等），交通事故



咨询 · 联系我们

【熊本市外籍居民咨询服务中心】

咨询时间	周一至周五的 8 时 30 分 至 17 时 15 分 (法定节假日, 12 月 29 日至 1 月 3 日除外)
咨询方式	· 电话咨询 (080-4275-4489) · 网络咨询 (http://www.kuma-koku.jp/supportcenter/default.aspx) · 电话预约后前往本中心。
地址	熊本市中央区水前寺 6-18-1 县厅本馆 7 楼国际课内
咨询费用	免费
咨询内容	提供生活方面的咨询 (在留资格的有关手续, 工作, 医疗, 福利, 分娩·育儿, 儿童教育等)
应对语言	日语、英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语、印度尼西亚语、菲律宾语、泰语、葡萄牙语、西班牙语、马来语、法语、俄语、德语、意大利语、缅甸语、高棉语、蒙古语

● 网站上也提供各种生活资讯

<http://www.kuma-koku.jp/support-center/>



【熊本县内的市区町村】

窗口受理时间：原则上星期一至星期五（8:30～17:15）

※ 因自治体而异

市区町村	住所	電話番号
あさぎり町	免田東 1199	0966-45-1111
芦北町	芦北 2015	0966-82-2511
阿蘇市	一の宮町宮地 504-1	0967-22-3111
天草市	東浜町 8-1	0969-23-1111
荒尾市	宮内出目 390	0968-63-1111
五木村	甲 2672-7	0966-37-2211
宇城市	松橋町大野 85	0964-32-1111
宇土市	浦田町 51	0964-22-1111
産山村	山鹿 488-3	0967-25-2211
大津町	大津 1233	096-293-3111
小国町	宮原 1567-1	0967-46-2111
嘉島町	上島 530	096-237-1111
上天草市	大矢野町上 1514	0964-56-1111
菊池市	隈府 888	0968-25-7111
菊陽町	久保田 2800	096-232-2111
玉東町	木葉 759	0968-85-3111
球磨村	渡丙 1730	0966-32-1111
熊本市中央区役所	中央区手取本町 1-1	096-328-2111
熊本市東区役所	東区東本町 16-30	096-367-9111
熊本市西区役所	西区小島 2 丁目 7-1	096-329-1111
熊本市南区役所	南区富合町清藤 405-3	096-357-4111
熊本市北区役所	北区植木町岩野 238-1	096-272-1111
甲佐町	豊内 719-4	096-234-1111

市区町村	住所	電話番号
合志市	竹迫 2140	096-248-1111
相良村	深水 2500-1	0966-35-0211
高森町	高森 2168	0967-62-1111
玉名市	岩崎 163	0968-75-1111
多良木町	多良木 1648	0966-42-6111
津奈木町	小津奈木 2123	0966-78-3111
長洲町	長洲 2766	0968-78-3111
和水町	江田 3886	0968-86-3111
南関町	関町 1316	0968-53-1111
錦町	一武 1587	0966-38-1111
西原村	小森 3259	096-279-3111
氷川町	島地 642	0965-52-7111
人吉市	下城本町 1578-1	0966-22-2111
益城町	木山 594	096-286-3111
美里町	馬場 1100	0964-46-2111
水上村	岩野 90	0966-44-0311
水俣市	陣内 1 丁目 1-53	0966-61-1603
南阿蘇村	河陽 1705-1	0967-67-1111
南小国町	赤馬場 143	0967-42-1111
御船町	御船 995-1	096-282-1111
八代市	松江城町 1-25	0965-33-4111
山江村	山田甲 1356-1	0966-23-3111
山鹿市	山鹿 987-3	0968-43-1117
山都町	浜町 6 番地	0967-72-1111
湯前町	1989-1	0966-43-4111
苓北町	志岐 660	0969-35-1111

